© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Descente de MDMA insupportable + prise de cocaïne

Par Monstry Postée le 28/05/2024 02:50

> Bonsoir, il y a quelques jours j'ai voulu acheter de la cocaïne à un dealer que je connaissais pas. Finalement il m'a donné 2 g de MDMA en cristaux. Je suis rentré chez moi et dégoûté d'avoir payé pour rien, j'ai décidé de prendre la MDMA tout seul. (Je sais c'est contre intuitif, étant d'origine une drogue empathogène qui se doit prendre surtout en groupe.) Mais bref j'ai, pris les 2g en sniff en pendant 24 h. Pas de sensations désagréables lors de la prise, mise à part quelques vertiges et moments de fatigues. J'avais déjà pris cette drogue par le passé. Mais étant un consommateur régulier de cocaïne j'ai consommé comme si c'était de la cocaïne. À savoir une trace par heure. Bon j'ai pris une sacrée perche et puis au bout de 24 h j'ai fini par l'endormir, tant bien que mal. Le lendemain je me suis senti très affaibli, rien d'alarmant. Lourdeur générale, mal de dents, symptômes classiques. C'est au bout du troisième jour que tout a commencé à empirer, ma sensibilité déjà très forte a littéralement quadruplé. Impossible d'écouter la moindre musique sans pleurer, tout me paraît noir, je suis profondément déprimé et je passe mes journées dans mon lit à regarder le plafond. Cela m'inquiète pour deux raisons. Déjà parce que ça n'a jamais été aussi fort lors de mes dernières descentes, et en plus parce que je suis dépendant à la cocaïne ce qui me pousse à en prendre régulièrement. Cela fait 4 jours aujourd'hui et je me sens toujours plus déprimé, sortir est une épreuve, manger est impossible, je suis totalement vidé de sérotonine de dopamine et de noradrénaline. Le problème, c'est que je compense donc cer état dépressif par des prises de cocaine, qui évidemment me remettent en état, pendant un temps. Je sais que la descente de MDMA peur durer une bonne semaine voire plus, mais devant mon impossibilité de ne pas consommer de la cocaïne je m'inquiète. Cela va t-il me faire plonger dans un cercle sans fin de dépression ? Je ne suis déjà pas au top du top niveau santé mentale, et j'ai peur que la descente soit si insupportable que cela augmente ma consommation de cocaïne, et donc prolonge cet état infernal. Ma question est donc la suivante, ce n'est, j'imagine, pas une bonne idée du tout de consommer de la cocaïne dans cet état d'après prise de MDMA ? Quels sont les risques concrets concernant mon état de santé mentale et physique ? En vous remerciant pour votre réponse.

Mise en ligne le 30/05/2024

Bonjour,

Les symptômes que vous décrivez vont effectivement dans le sens d'un épuisement sérieux de vos réserves de sérotonine et dopamine.

Il est à noter que la majorité des consommateurs décrivent une grande différence entre la descente d'une prise de MDMA, et de celle d'une prise de cocaïne. Les états dépressifs que vous décrivez (pleurs, léthargie, tristesse inexpliquée..etc) se retrouvent beaucoup dans les témoignages de consommateurs de MDMA, en particulier le troisième jour, comme c'est votre cas.

Vous êtes peut-être simplement en train de faire l'expérience d'une descente de MDMA. Il est également probable que vous ayez sérieusement "vidé" vos stocks de sérotonine. La fatigue et les vertiges étaient peut-être déjà des indicateurs d'une réserve faible en sérotonine. Votre corps est en carence de sérotonine et doit à nouveau la synthétiser.

Cet état est transitoire, et il ne devrait normalement pas perdurer indéfiniment. Néanmoins, la synthèse de la dopamine et de la sérotonine sont effectivement ralenties par la consommation de cocaïne. Vous ne vous mettez pas particulièrement plus en danger en consommant de la cocaïne dans cet état qu'avec n'importe quelle consommation de cocaïne, mais vous ralentissez considérablement votre rétablissement. Réduire les prises laisse du temps à votre corps pour faire le travail nécessaire à vous remettre d'applomb, sans surstimuler votre système sérotoninergique. L'idéal serait d'arrêter toute consommation de cocaine, mais nous entendons bien que certains états émotionnels ne le permettent pas toujours.

Les risques concrets sont ceux que vous connaissez probablement déjà. Ils concernent les risques cardiovasculaire, neurologiques, notamment cognitifs, et lié au sniff.

La création des hormones du bonheur peut passer par la nutrition, certains aliments favorisent la production de dopamine et certains nutriments peuvent soutenir la synthèse de la sérotonine, il est également conseillé de boire beaucoup d'eau et de s'exposer au soleil. Si votre état émotionnel ne vous permet pas de sortir, peut-être pouvez vous vous approcher d'une fenêtre.

En respectant ces consignes pendant plusieurs journées, vous devriez constater une amélioration, même si elle est légère au début. Si la situation ne s'améliore pas, nous vous conseillons de vous tourner vers votre médecin, afin de passer des bilans pour s'assurer qu'il ne s'agit pas d'autre chose, et aussi pour trouver peut-être un soutien médicamenteux en attendant la rémission.

Vous pouvez nous appeler, pour avoir du soutien dans cette situation très pénible, au 0 800 23 13 13. La ligne est ouverte entre 08h et 02h, et tous les appels sont anonymes et gratuits.

En vous souhaitant énormément de force,
